100 Tips for Raising Happy and Confident Children

家长教育必读

[illegible]

SELF-ESTEEM FOR BOYS

自尊男孩手册

培养快乐自信男孩的100个建议

[illegible]

Elizabeth Hartley-Brewer

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 致　谢
- 认识男孩子面临的机遇和挑战
- 满足男孩子的各种需求
- 1. 男孩子也需要爱
- 2. 让他知道你理解他
- 3. 认可他，即使你不喜欢他的所作所为
- 4. 多赞赏孩子
- 5. 抽时间陪伴他
- 6. 多使用身体接触方式交流
- 7. 尊重他的知情权
- 8. 男人的关怀让男孩子更加出色
- 9. 做他最后的庇护者
- 10. 让他产生归属感
- 11. 给他的隐私留点空间
- 12. 鼓励关爱他人的男性气概
- 13. 给面临压力的孩子以支持
- 提升男孩子的自我认识和自我觉察
- 14. 给他选择的机会
- 15. 管理选择
- 16. 不要把你的观点强加于人
- 17. 在你的世界里为他的情绪留下一席之地
- 18. 给他讲他的故事
- 19. 鼓励自我反省
- 20. 让他平静地放松自己
- 21. 向他说明你的想法和情绪
- 22. 确保交流沟通
- 23. 鼓励自我评价
- 24. 聆听沉默
- 积极正面地评价男孩子
- 25. 了解他的个性特质

- 26. 不要拿他与别人作比较
- 27. 尊重他的情绪
- 28. 用眼睛“聆听”
- 29. 用耳朵“注视”
- 30. 尊重他爱玩的天性
- 31. 让他给你留下深刻印象
- 32. 和肌肉的力量作斗争
- 33. 在他作好准备后再给他以引导
- 34. 接纳他的朋友
- 35. 小心地进入他的世界
- 36. 减少批评
- 译 后 记

致　谢

很显然，我没有作为男性的直接经验，因而，不得不就书中的内容向一些男孩子、男性朋友和同事求证。我也得到了一些教师朋友的帮助。他们工作在教育一线，与孩子们密切相处和合作，让其感受到意义、尊重和自我实现。

我要感谢德克斯特•哈特(Dexter Hutt)，伯明翰市莱恩斯戴尔斯（Ninestiles）学校的校长；加里•威尔逊(Gary Wilson)，赫德斯菲尔德城纽萨姆中学(Newsome high)的英语课程主任。他们曾抽出很多宝贵时间与我交谈，阅读我的书稿。也要感谢他们的孩子们，在那段时间里，由于没有他们的关注，孩子们只得自己应付一切。我还要感谢："大家一起来加油"计划（C'mon Everybody project）的杰夫•埃文斯(Geoff Evans)；乔治•霍斯金（George Hosking），他帮助脾气暴戾的年轻男性了解并平和自己的内心；艾德里安娜•凯茨(Adrienne Katz)，她发起成立了研究机构"青年之声"（Young Voice），成长中的男孩子和女孩子得以通过这个中心表达自己的想法，并为他人所知晓；塞巴斯蒂安•克雷莫博士（Sebastian Kraemer），他的论文《脆弱的男性》中的深刻见解给了我启示，并感谢他迅速回复我的电子邮件；还有乔安妮•艾德曼（Joanne Edelman），两个爱闹腾的、正快速成长的男孩子的朋友和母亲。

写作本书的想法，源自我的编辑杰奎琳•伯恩斯(Jacqueline Burns)。倘若不是因为和她在一起工作那么有意思，我可能就不会写这本书。我对她充满感激，因为在写作过程中，我学到了许多新的东西。最后，我要感谢我的儿子斯蒂芬（Stephen）。能做他的母亲，我不胜荣幸。我祝愿他快乐地告别青少年期，走向成人期。

认识男孩子面临的机遇和挑战

新闻报道说，时下的男孩子处境艰难。他们似乎正竭尽全力，却发现越来越难以获得成功，顺应社会，找到满意的社会角色。各种统计数据显示：男孩子比女孩子有着更多的行为问题；犯罪现象也更多，犯罪年龄更趋低龄化；他们正在失去曾经相较于女孩子的学业优势；男孩子通过自杀行为表达绝望的比率也比女孩子高出许多。社会变迁、经济变革甚至教育方面的改变似乎正在削弱他们的男性本质。一些男孩子认为自己前途黯淡，而将之视为持续不断的压力和/或失败，他们的自尊心和积极性似乎跌到了谷底。

尽管如此，仍有许多男孩子摆脱了对于男性气概单一看法的束缚，一如既往地表现得异常出色，并拥有更大的自由。他们直面生活在这个新时代的挑战而茁壮成长，并且因为可以随着其热忱的内心思考、感受和行动而感到宽慰。

世上有各种各样的男孩子，他们可爱、风趣、具破坏性、志得意满、一意孤行。越来越多的证据表明，男孩子在身体和智力方面有别于女孩子。男孩子如何长大成人以及社会和家庭给予他们多少尊重非常重要。他们不将教育视为纯粹女性的事情也很重要。但至关重要的是，要允许他们在善解人意的环境之下回应自己的男性本能，这样，他们或许能够坚守自我，而不屈从于那些可能将他们引入困境的男性形象。男孩子要成长为讨人喜欢、富有爱心、适应力强和全面发展的成年人，能够尽享生活之乐，必须得到与女孩子同样多的爱、关心和关注。男孩子的良好自尊，不仅仅源自于他们满意于自己的性别，对做男人意味着什么有明确的认知，也来自于他们拥有稳定的自我意识。

男孩子和女孩子一样，是我们社会的未来。鉴于社会正在发生的变化，特别是在就业和家庭方面的变化，成长中的男孩子面对未来感到困惑和迷惘，是非常正常的。比如：做父亲意味着什么？承诺和婚

姻有多重要？他们应该如何应对有时出现的一些相互矛盾的情绪（比如，悲伤、愤怒、慈爱、争强好胜和悉心呵护他人等等）？当下社会正在发生的变化或许令人不安，但同时也可能让人感到解脱，因为这些变化为男孩子提供了更多做真实的自己进而提升其自尊水平的途径。

今后，家长和教师可能需要给予男孩子更多的支持和指导，使他们在面对越来越多的选择时能找到前进的方向。男孩子必须关注自己内心的真实想法，尝试用多种方式表达和发展作为性格之组成部分的自我，而不能轻而易举地陷入预设的性别刻板印象之中。当男孩子对自我的认识提高时，他们的自尊水平将得以提升。

当今的男孩子正处在一个十字路口。在他们面前，有两条路可以选择：一条路致使其机会越来越少，而自我怀疑越来越重；另一条路通向自我发展，自我价值得以提升。究竟选择走哪一条路，则取决于他们自尊水平的高下。

当男孩子同某个使他觉得自己被理解、重视和需要的成年人建立良好的关系，当他觉得有人支持他，因而在学校表现良好，变得能干和自信，以及当他以兴趣为纽带，加入若干可靠的朋友圈，与朋友们一起学习如何与人交往和应对差异，此时的他即是在学习如何满怀信心，勇敢地面对未来。避免孤独落寞和闷闷不乐，于其心理健康十分重要。因为不与他人交往的世界，很容易被恶魔占据。

存放危险化学品的工业建筑，其墙上挂有警示标志。当家长们发现其儿子身上带有“三I标签”，即孤独（isolation）、不自信(insecurity)、感觉自己无足轻重(insignificance)时，应该予以同样的关注。“三I标签”就像炸药，会导致危险的混合情绪产生，伤害人一辈子。

内心的力量是对抗这些腐蚀性物质的灵丹妙药。在过去，军人们必须情感坚强，身体强壮。一定程度上是为了让他们在战场上幸免于死，人们常常经由欺凌的方式，让其脸皮变厚，对自己的感情深藏不

露，使之习惯于掩饰那些可能让国民失望的情绪。毫无疑问，适应力非常重要，但是男孩子——女孩子也一样——也必须善于灵活应变，能够在历经挫折后恢复元气，并培养所谓的“情绪勇气”。

这并不意味着否定人们的情绪——远非如此。那些能够在21世纪生存下来的人们，应当具备圆熟的社会交往和人际技巧，用当下时髦的话说，他们具备“情绪素养”。男孩子必须学会如何认识和理解自己及他人的情绪和看法，因为技术进步和更加激烈的全球竞争正在创造这样的工作机会——这些工作机会需要创造性的团队合作、集体解决问题、持续的交流沟通以及共同化解风险。

让男孩子拥有满意的男性身份，同时拒绝坚硬的情绪盔甲，不让他们远离真实的自我，并把自己与他人隔绝开来，这是当今家长和教育工作者共同面临的挑战。大男子主义文化下缺乏情感的冷漠世界，对男性没有任何好处。人应该具有情感。帮助男孩子提升内在力量，培养有时十分脆弱的自尊，有助于将他们培养成快乐、热心、慷慨、自信的个体、父亲和有益于社会的人——这对包括他在内的每一个人都有益处。

满足男孩子的各种需求

婴儿在人生之初并不知道自己的性别，他们对自我的感受只是凭借自己的基本需求。到两岁左右，孩子才开始意识到自己是男是女，并且男孩子与其他人的基本需求是相同的。有些人认为，那些表明自己和他人有着相同基本需求的男孩子跟女孩子一样“软弱”，并试图使他们逐渐摆脱希望从他人那里获得什么的需求，唯恐他人的给予会削弱他们变得强大、独立和成为男子汉的能力。

不过，男孩子确实需要他人的给予。在吃好、穿好之外，所有的男孩子都需要情感支持：被他人爱、珍惜、赏识、重视、注意、赞赏、理解和接受。如果男孩子的需求得不到满足，他就会觉得被忽略和孤立。他可能会认为，自己一定有什么地方出了问题，并因此失去自尊。男孩子参与吸毒、犯罪或者暴力行为，可能只是因为在他尚没有作好情感自足的准备之前（如果人们可以情感自足的话），大人们已经不再承认并满足他的需求，他因此怨愤不平，要与他们作对罢了。

1. 男孩子也需要爱

男孩子常常拐弯抹角地寻求父母及其他亲密成年人的爱。当他们再大一些，能够理解作为男人意味着什么的时候，他们可能认为，做男人意味着感受爱，同时不能表现得过于软弱，让人觉察到他们的爱或对爱的需求。

男孩子很难接受这样的事实：即充满活力、喜欢喧闹，有时调皮捣蛋和具有破坏性的男孩子，也需要沉浸于他人的拥抱给自己带来的温馨和安全感之中。大一点的男孩子接受起来更加困难，当拥抱者为女性之时尤其如此。所以，和女孩子相比，男孩子常常采取更加富有进攻性的方法来获得所需之爱，而女孩子主张自己与生俱来的情感权利，则要直截了当得多。

如果你儿子突然从背后袭击你或者给你狠狠的一拳，这意味着他需要你的爱，所以你最好充满爱意地回应他，而不要因为觉得“受到了惊吓”而对他予以猛烈的回击。你的目标应该是逐渐减少他与父母的联系，同时不让他觉得陷入情感困境或者产生被抛弃之感。

家长：

●?当心如下的想法：“我没有得到过或不需要爱的表示，所以，他也会这样。”他与你是不同的。而且那些没有得到爱的表示的人会将之说成“不需要”，以掩饰自己的难过。

●?如果你对拥抱他感到不舒服，在拥抱之前和之后，询问他你是否可以拥抱他。

●?如果亲吻让他有被侵扰的感觉，可以送给他飞吻。

●?爱也可以通过其他方式表达，比如，紧挨着他看电视、读书，或者睡觉之前在他床上坐一会儿。

●?你可以通过如下一些方式来表明你对他的爱：对他的想法感兴趣，和他一起关注和做一些事情，理解他的情绪感受。

教师：

●?老师不可能像父母那样爱班上的男孩子，但是，他们可以告诉孩子们，他们喜欢、认可并接受自己负责照料的这些男孩子。

●?给那些缺乏自信的男孩子安排特别的任务，可以让他们觉得自己非常重要、被人关注、可靠和值得信赖。

2. 让他知道你理解他

有一天，他从学校回到家中时，比我很长一段时间里看到的他脾气都要暴躁。他举止粗鲁，显得漫不经心。说起话来，就像在运动场上跟人讲话一样。这时我意识到，他可能是在重复别人对他说过的话。我的理解让他感到如释重负，他猛地伸出手臂搂住我，并大声哭了起来。

所有的孩子在被他人误解时都会感到极度沮丧。起初，他们只是感到恼怒。但是，当误解持续下去时，男孩子就会开始质疑他对自己的看法是否正常、合理和正当。当男孩子认为其愿望总是被人忽略或遭到误解时，他们不仅会感到难堪，而且会越发怨恨和愤怒，更加有害的是，还会产生自我怀疑。

你可以通过预见他的需求，谨慎地说出他可能的想法，来表明你对他的理解。比如，你可以说："我猜想你感觉有点孤单，是吗？"这样说给他留下了不同意的余地，也避免你给他留下令人激愤、自以为是的印象，或者让他觉得你可能是不对的。

家长：

●?接受他对世界的看法——他不一定要同意你的看法，你也不必同意他的看法。

●?重视他的独特之处，告诉他你喜欢他什么。

●?探寻他行为背后可能的原因和情绪感受，让他知道你了解那些原因和感受。

●?重复他对你说的话，以确认你正确理解了他的意思："这么说，你希望我今晚待在家里，因为我这周每天都工作到那么晚，你感到烦透了，是吗？"

●?记住他的好恶。

●?说出他对某件事情可能的感受："你不会喜欢听我说这些，但是我不希望你夜不归宿。"

教师：

●?有意识地注意男孩子作业的规律，这可以使你将他作为一个独立的个体来对待：“你真的喜欢画鸟，是吗？”或者“你总是写有关钓鱼的事情，那你一定酷爱钓鱼。”

●?鼓励男孩子多参与能够表明其好恶倾向的课堂练习，并尽力记住他们喜欢和不喜欢的一些东西。

●?对于那些特别难以对付的男孩子，列出他们之所以如此的四种可能原因（不包括困难人格）。

●?使用“印证性倾听”（reflective listening，指的是听者必须试着了解对方的感受和想法，然后用自己的话把对方的意图表达出来，并向对方求证。也有人将之译成反应式倾听。——译者注）的表述方式：“我刚才听你说你认为自己知道的东西不多，没法开始做作业，那么，让我们从你确定知道的东西开始吧。”

3. 认可他，即使你不喜欢他的所作所为

每个男孩子都需要别人接受并认可其真实的自我，这不仅仅是因为他一直是个“好孩子”或者“成功的孩子”，符合你认为他应该是个什么样的人的理想。如果他总是试图按照你设计的模子行事，他将很快失去自己的个性，并很难对其真实的自我感到有信心。

小男孩可能会比女孩子遭到更多训斥。他们通常比女孩子更加闹腾，更爱吵闹；因为协调性不够好，更易于发生意外事故；因为语言能力发展较晚，因而无法对自己的行为作出准确的说明。生硬的斥责传递出对他们的不认可，会对他们造成巨大伤害。如果你一定要因为这些事情而斥责他，请将他和他的行为区分开来，这样可以使他在学习如何控制自己的行为、理解行为后果的同时，保持自我价值感完好无损。

爱闹腾的男孩子通常身体健康，爱好玩耍，同时也很累人。不要仅仅因为对他的某一行为或态度不满就失去对他的信心。任何时候都不要因为你的批评而让他感到伤心欲绝。

家长：

●?在批评他的行为前，先想想他的优点，这有助于你积极乐观地思考有关他的问题。

●?避免使用“好”或“坏”评价你儿子的行为，因为他会将之视为你对他的印象。取而代之，你可以向他说明你认同他哪些行为，不认同他哪些行为。

●“刚才，我发现你的行为……”，这样的表达方式可以使你对他的不认同仅限于他刚刚发生的行为。

●?拿手或者东西打他，会让他觉得你不喜欢他。

教师：

●?找出每个学生身上你喜欢的某个方面，这样可以使你更容易地向他坦言：有问题的是他的行为而不是他本人。

●?详细描述违反规则的行为，并避免使用“你如何如何”的第二人称表述。比如，说“我认为你那样敲尺子让人心烦”，就比说“你真让人心烦”少了很多对个人的冒犯和挑衅。

4. 多赞赏孩子

孩子们喜欢受到他人赞赏。当我们注意到孩子们干了件漂亮事儿，看到他们内心充满自豪和愉悦时，就会体会到同他们一起生活和学习的乐趣。

赞赏让男孩子激动，因为他们需要赞赏。赞赏同时还教给他们如何自律。他人的赞赏和鼓励，能让男孩子获得该如何生活的明确、正面的信息——他们应该做些什么——而不是只听别人告诉他们不该做些什么。

许多人，特别是男人，认为赞赏孩子，特别是赞赏男孩子是一件很困难的事情。批评和责备孩子使他们觉得自己居于控制地位，并且是无所不知的。而赞赏孩子会让他们觉得自己丧失了相对于孩子的强大优势，这似乎是很危险的。一些人不知道赞赏孩子什么或者如何赞赏孩子。一些人认为，赞赏会使男孩子变得自大或者懒惰，对自己做得并不完美的事情感到自鸣得意。但是，被人注意和欣赏往往会促使男孩子更加努力，还可以教会他们如何赏识他人。

家长：

●?要表达对孩子的认可，我们可以对他说："太棒了"、"你真棒"、"干得不错"、"谢谢，你可真帮了我大忙"。

●?每天找出孩子身上的某个方面，进行赞赏和关注。

●?赞赏男孩子的理由包括：思维能力（比如，作选择、出主意，以及解决问题的能力）、社交能力（比如，乐于助人、体谅他人、与人分享和解决冲突）、身体运用能力（比如，善用剪刀、擅长制作东西和体育运动），以及功课好等等。

●?赞赏要明确具体：赞赏你儿子的所作所为，而不要没完没了地夸奖他多么出色。

●?多赞赏付出的努力，少赞赏最终结果。

教师：

●?鼓励男孩子自己评价自己的功课，而不是总指望你来评价。

●?让他们互相评价彼此的功课，使得赞赏并不总是只来自于有权威的人。

●?帮助他们为自己的出色表现而感到自豪。假定某个男孩子对自己的表现非常得意，你可以对他说：“当你完成这项工作之后，我希望你感到满意。”

●?每天找出学生身上的某个方面进行赞赏，包括他们的幽默感、交际能力和创造性。

●?如果某个男孩子拒绝接受任何赞赏，对他大加赞赏不会有什么效果。可以选择一件你认为是他真正令人满意的事情，连续3周每天重复3遍，让他开始相信事情真的如此。

5. 抽时间陪伴他

我知道爸爸是爱我的，但我几乎不了解他。我知道，为了养家糊口，他非常卖力地工作，但我们几乎从未谈过这些，这让我觉得自己似乎是一个不完整的人。

许多调查都表明，孩子们喜欢父母在他们身边，即便父母并不和他们一起做些什么。他们希望同样多地看到父亲和母亲，并且男孩子希望与父母共处的时间，与女孩子并无区别。甚至十几岁的男孩子也希望有更多机会看见自己的父母。

英国的男人比大多数其他欧洲国家的男人工作时间要长一些，这意味着他们在家里与家人共处的时间要少一些。如果男孩子所依靠的人看起来并不关心他们，他们就不会觉得自己被爱和可爱，不会觉得自己被信任和可以信任，不会觉得自己被他人尊重和值得他人尊重。唯有男孩子生命中的重要成人花时间与他共处，给他以关注，他才会感觉到被认可，进而建立起自我价值感。你全身心关注你的儿子，满足他希望在没有任何压力的时间里与你共处的需求，有助于他树立自信，提升对自己的认可度。

家长：

●?礼物不能替代你的陪伴，不要试图以买礼物来补偿你不能和儿子在一起。

●?当你和他在一起时，打开你的电话答录机（好集中精力和他在一起），并花时间弄清他的所思所想，和他谈谈最近他都在做些什么、玩些什么。

●?和他一起玩耍，参与他最喜欢的活动，或者看着他从事他最喜欢的活动，或者对他说："洗车的时候，我喜欢你跟我聊天。"

●?履行去看望他的每一次承诺，定期和他保持联系。

●?安静共处的时间，和活动精彩纷呈的共处时间一样宝贵。

●?尽量在家里做你必须完成的事情，这样你就可以和家人在一起。

教师：

●?男孩子经常调皮捣蛋，以引起他人的关注。不要让调皮捣蛋行为成为他们成功获得关注的唯一途径。

●?如果某个男孩子在你不方便的时候提出和你交谈的要求，建议他换一个你可以悉心倾听他的时间。

●?每周找出那些不怎么说话的男孩子，和同事们一起尽量与他们交谈，而且每天都要进行。

6. 多使用身体接触方式交流

身体接触让人放松，也能使人感到安心。一个从来没有被他人触碰过的男孩子会感觉被忽略，为自己感到羞愧，并产生不值得他人尊重之感。男孩子希望获得他人充满爱意的身体接触所传递出的对他的承认和肯定，而对自己存有此种需求的困惑，可能使得日后已经成年的他没有与他人进行身体接触——不管是在正式场合与人握手或者以身体语言方式向自己的孩子和配偶示爱——的足够信心。

和语言相比，身体接触能更好地表情达意。身体接触形式多样，能够传达十分丰富的内容，更不易于被误解，而且转瞬之间即可完成。一个大的拥抱，或者用一只胳膊搂抱你儿子的肩膀，都是正向的身体接触。它不需要对方回应，或者说只需要对方回应一个简单的示意动作，表明他认同你的肢体动作。身体接触可以向他及他人表明，他属于你。身体接触可以传递你的歉意，使你们经历争吵之后重修于好。身体接触可以安抚他遭遇失望之后的心灵，展现你因他而产生的自豪之感，也可以表达你们之间的平等合作关系。但是，身体接触同样可以致人伤害。打人令人伤心。而当你生气的时候就把自己的儿子推到一边对他置之不理，会向他传递出你极度嫌弃他的信号。

家长：

●?在睡觉前或看电视，甚至只是紧挨着他坐在一起时，用手轻轻抚摸他的前额、脑袋或手，可以将身体接触引入亲子关系之中。

●?尝试以小动作的身体接触代替言语交流。

●?如果你的儿子觉得别人触碰他令他难受或者尴尬，询问他哪种方式可以接受，什么时候合适。

●?考虑给他买一只宠物，帮助他自在面对通过身体触碰表达爱意。

●?让你的配偶为你按摩、抚摸或者拥抱你，以提醒你注意身体接触的美妙感觉，这可能会使得你想在儿子面前更具表现力变得更加容

易。

教师：

●?出于儿童保护问题的考虑，许多老师不愿意与学生有身体接触。再说，随着男孩子一天天长大，身体接触也变得日益困难和不适宜。当男孩子学习的时候，你靠近他站着看他学习，可以向他表明你接受他，有他在身边，并没有感到不舒服。

●?当孩子们进入教室的时候，有些老师喜欢和他们一一打招呼，让每一个孩子每次选择不同的问好方式——微笑着问好，握手问好，或者如果那天他不想，就什么招呼也不打。

7. 尊重他的知情权

男孩子尤其喜欢在规则和条理性之内生活。当男孩子感到有安全感并能预见到将要发生在自己身上的事情时，他们会茁壮成长。预料之外的事情令人不安。有时候，事情出人意料地发展，连牵涉其中的成年人也会大吃一惊。不过，更经常的情况是：成年人提前知悉了相关情况，却没有以适当的方式告知孩子。

孩子们需要理解他们自己的世界，否则，他们就会处于社交和情绪紊乱之中。当孩子们的生活井井有条并且每日都可明确地预期，以及当生活发生变化人们给予他们解释时，孩子们得以理解他们的个人生活。构建有意义的模式，有助于孩子们的心智发展。所以，每一个孩子都必须理解相关知识和发生的各种事件，这样，他们才能真正把握它们。

当你向你的儿子作出解释，你即是在向他表明你尊重他的知情权，体念他理解其个人世界的需要，尊重他的理解能力，并放心把信息告诉他。

家长：

● 当事情还没有发生或者正在发生时，尽量告诉他有关情况。在事情发生之后，向他解释所以会发生的原因。

● 可以和他说说你自己的情绪感受，一起讨论他的情绪感受。

● 可以告诉他家庭生活常规、配偶和婚姻关系方面的变化，以及父亲/母亲离家外出的原因。

● 可以告诉他你的决定以及作出决定的理由。

● 你可以告诉他事情的真相，坦率地回答他有关死亡、离婚等的疑问。但要选择使用他可以很自在地理解的那些词汇。

教师：

● 提醒男孩子注意课堂常规方面的任何变化。

● 如果你知道自己会外出不在，请提前告知他们，并让他们知道谁会来接替你。

● 向他们解释加于他们的每一项惩罚或“严重后果”的原因。

● 详细说明他们某项任务完成得好，或者没有达到规定标准的原因。

● 告知男孩子为重要的测验或课题研究（指在教师的指导下，学生对某一专题展开讨论，进行一系列的查阅、分析、判断等活动，然后将研究结果带回到课堂进行演示的一种教学模式。——译者注）评定分数的时间。每当出现迟延完成评分的情况，向他们作出说明。

8. 男人的关怀让男孩子更加出色

在所有类型的家庭中，男孩子都可以表现得很出色。但是，如果生活中有一个关爱他的男人，他们会感到更加安心。这个男人可能是他的父亲、亲戚、邻居、青年领袖或者他所在学校里的某个人。研究表明，这种特殊关系，愈早建立愈好。不过，如果没有能够在很早的时候建立这种特殊关系，格言“再迟也比没有好”，在这里当然也是适用的。

与某个扮演父亲角色的男人结成特殊关系，对男孩子大有好处，基于三方面的原因：首先，与某个特别喜欢有他陪伴，对他的所作所为感兴趣的人在一起，会让男孩子充满自信；其次，和某个男性“导师”和正面榜样建立良性关系，会让他知道自己将来可以成为什么样的人；第三，这个人的个人品质会增进男孩子对他人的认识和理解，并拓展他的行为选择。

基于各种各样的原因，父亲不一定总能担当这个角色。尽量不要让嫉妒心阻止你认识的某个人亲近你的儿子。如果他们之间的关系是积极正向的，而且你确信没有发生什么不妥，那么，一个可靠的男人把他全部的注意力倾注到男孩子身上，这对男孩子是有好处的。

家长：

● 你儿子与扮演父亲角色的男人可能会非常自然地建立起关系。如果不是这样，你可以邀请某个可能成为他“导师”的人与你们一起郊游，或邀请他到你家中喝茶，或者与你及你的儿子一起观赏视频节目，以此启动他们之间的关系。

● 发现你儿子的兴趣之所在，询问周围的邻居是否有人和你的儿子有相似的爱好，以及能否以其爱好帮助你的儿子培养他的爱好。

● 不要想方设法使你的儿子反感对他感兴趣的人，或者说出一些伤人感情的话，比如：“他凭什么认为你这么特别？”你可能觉得你儿子让你大伤脑筋，但并非所有的人都会像你这么想。

教师：

● 研究表明，那些对学生表现出特别的兴趣并且接受他们的真实自我的老师，能让学生远离犯罪或毒品，而他们却往往并未意识到自己对孩子的影响力。

● 了解男孩子的脆弱之处及其渴望被倾听和理解的需求。

● 邀请合适的男性参加各种适合参加的班级和学校组织的活动。记住：不要忘了进行治安检查。

● 开发本地“导师”辅导活动在帮助脆弱男孩子方面的潜力。

9. 做他最后的庇护者

当你的儿子处境艰难，当他再也无法忍受、没有力量继续坚持勇敢或者佯装坚强之时，他需要一个藏身之所，某个地方或某个人为他提供最后的庇护。在这里，他可以做真实的自己；在这里，至少在一段很短的时间里，没有人要他承担责任；在这里，他觉得自己无条件地被人接受。在这里，他可以真正放松下来，因为他知道，当他再也无力继续承受的时候，有人在他身边，愿意随时为他提供帮助，帮他卸去重负。

很显然，家庭是孩子最后的庇护所，父母是孩子最后的庇护者，因为他们对孩子最重要。不过，在某些时候或情况下，家长会觉得自己缺乏足够的情感储备，不能为孩子们提供其所需要的慰藉。这个时候，你应该问问自己：除了希望与你待在一起，什么也不用说、什么也不用做之外，他是否还有别的什么需求。与你在一起，这可能是他对你的全部需求。

家长：

● 经历了不愉快的事情后，如果他请求你的原谅，请接受他抛来的橄榄枝，并尽力忘掉整个事情。

● 为他提供庇护，并不意味着你永远都不理睬他那些你业已发现有问题的行为。

● 积极主动，而不要消极等待——预见他的情绪感受，如果你认为他需要，主动给他以安慰。

教师：

● 男孩子有时觉得承认自己的错误特别难，并且可能会给错误寻找各种各样越来越站不住脚的借口，而让自己陷入更大的麻烦之中。尽力对犯错误的学生进行干预并宽恕他的过错，以防他越陷越深。

● 有些男孩子指望从学校获得慰藉，所以，学校要尽量创造一些条件以满足他们的需求。

● 在课堂上讨论他们可以向谁、在什么时候、在什么地方以及为什么要获得慰藉，帮助男孩子意识到自己的此种需求。

● 同伴辅导或志愿友伴计划（指的是英国的学校里实行的学生以朋友身份帮助其他学生的互助计划。——译者注）可以让男孩子更加愿意在学校内寻求庇护。

10. 让他产生归属感

每一个人都有觉得自己归属于某个地方或者某个人的强烈需求。你儿子最初的需求是感受到父母的爱。但是，随着他一天天长大，他自己密切联系并认同的朋友、群体和机构越多，他的自我意识就越深入。他与他们和睦相处，让他知道自己是一个什么样的人，并确信自己并不另类。归属于某个家庭，某一社会群体或族群，某个俱乐部，某所学校，某个宗教场所，也意味着人们需要他，人们接受他，他是可以被接受的，这会为他判断自己是一个什么样的人以及该如何行动提供指引。

如果男孩子在长大成人的过程中，觉得自己既不归属于家庭，也不归属于学校，觉得自己被人嫌弃（比如因为遭到他人不留情面的批评），他就可能到别的什么地方寻求接纳并获得归属感。他会向那些压根儿不想取悦他的男孩子群体寻求庇护，并通过不合法的方式获得乐趣和地位。

家长：

● 给他讲你们家族的故事，让他了解自己及你们的渊源。

● 让他尽可能多地参加家庭活动。

● 弄清时尚和服装何以会成为人们归属感的标志。给他以经济上的帮助，让他“融入其中”——如果这样做符合你的家庭预算的话。

● 让他参加学校组织的义卖会、音乐会等大型活动，使他觉得自己是学校一分子。

● 留意他出现“孤独”的征兆。如果你的儿子有太多的时间独处，建议他加入某个体育或社交俱乐部，抑或是某个青年团体。

教师：

● 圆圈教学时间（指教师让学生围成一圈，进行大量合作性活动和讨论，使得每一个学生都有机会参与，并感觉受到重视。——译者

注）里的相似安排，可以强化群体认同，让每一个孩子觉得自己是班里的平等一员。

● 稳定的分组有助于形成明确的群体认同。对于那些特别脆弱的男孩子，应该尽量减少与其有关的教师和学生的变动与重组。

● 那些全年时间里学生进出频繁的班级小组（人称“动荡不安的班组”），需要持续不懈地重建小组凝聚力。

11. 给他的隐私留点空间

我妈妈想知道我的一切，特别是我对事物的看法，这真让我发疯，我感到有种被侵犯的感觉。有一天，我冲她大叫道：“别再试图搞清楚我的想法！”

拥有专属于自己的时间和空间，是成长以及走向自我独立的一部分。成长中的男孩子需要这些专属于自己的时间和空间，做父母的不应该因为儿子试图划出专属于他自己或者完全排斥其进入的“领地”的边界而感到不悦。这个专属的“领地”可能涉及他的身体，可能是他的卧室、他的社交生活，也可能是他的性生活。如果发现他在作为其隐私地的卧室里看各种各样的杂志，你不应该将之告诉其他家庭成员或者朋友。

那些有着隐私要求的小男孩，可能会尽力阻止父母和老师碰面，这倒不一定是因为他们要隐藏什么，他们可能只是需要一点自己的空间而已。

家长：

● 当学校成为他的隐私空间时，尽量让他在其他别的什么地方拥有更多隐私——在他的个人想法上或者房间里——这样，他就会允许你去他的学校。

● 尊重他希望其生活的某些方面专属于自己的需求，不要以为他这是在和你作对。

● 有些觉得受到父母“侵扰”或者控制的孩子，会在个人的世界里胡思乱想，极端的甚至会发展到习惯性撒谎。

教师：

● 学校是一个非常拥挤的公共场所，在这里，学生的行动和参与行为都会受到高度重视。有些男孩子在家庭中的个人空间较小，与学校同样拥挤，他们可能需要在学校内寻求一片个人小天地。

- 为来自这些家庭的男孩子提供安静的教室，或者教室里的安静角落，可能有助于满足他们在学校内寻求个人小天地的需要。
- 男孩子缺课，可能是想拥有一些属于自己的私隐时间。
- 应该尊重男孩子希望拥有独处的时间和空间的要求。

12. 鼓励关爱他人的男性气概

如果男孩子能够提升其关爱他人的本能及其他个性特征，他们会觉得更能认同自己，更能彼此和谐相处。人们并不一定认为，男性气概仅与强壮的体格、挑衅好斗、野蛮残忍、言行粗鲁联系在一起，而排除其他更加温和的品质。

没有人认为，男孩子应该舍弃其性别特征，变得像女孩子一样。也没有人认为，男人应该忽略雄性激素的效应而去模仿女人。所有人，包括女人在内，都有坚强的一面，也有柔弱的一面。当男孩子不必否认其自身存在的各种重要特质时，其自尊心会得到提升。

一项最近进行的研究表明，每年大约有500万英国工人遭受欺凌，这真的是很大的不幸。当然女性也可能欺负别人，不过，欺负人的，更多的还是男人。如果小孩子们仅仅将男性气概与力量、挑衅好斗和控制他人联系在一起，而我们又不去挑战这一观念，其结果是，男性对他人的伤害将会变得非常普遍。

家长：

● 允许他感受并表达对抱抱玩具、婴幼儿、动物及弟弟妹妹的慈爱之心。

● 教他如何照料他人。

● 尽量不要贬低任何一个你认识或者听说的从事照顾他人工作的男人。

● 不要仅仅因为你认为“男孩子总归是男孩子”而容忍他说出伤害人的话或者做出伤害人的行为。

教师：

● 鼓励针对基于激烈的、挑衅性的、不顾及他人感受的大男子主义言语，制订适用于全校的零容忍政策。

● 不要在课程安排中以社区服务取代体育活动。体育活动与花时间陪护老年人并不相互排斥。

● 确保进行充分的课堂讨论，以唤起学生对关爱他人及性别问题的关注。

13. 给面临压力的孩子以支持

和多数人的认识相反，压力不仅仅困扰成年人。孩子们实际上面临着双重的压力。一方面，他们面临着来自自身生活中的事件，诸如被人欺负、学业和交友问题的压力。另一方面，他们还要承受成年人所受压力引起的连锁反应，因为，当我们因为自己所面临的问题而无暇他顾之时，很难得心应手地应对孩子。再加上男孩子对生活和自身还没有足够的经验，并藉以相信事情会回复到“正常状态”，由此可以得出结论：面对压力，男孩子可能比成年人更加迷茫而不知所措，而不是相反。

会造成孩子不稳定的压力事件包括：与亲近的人和物分离；个人地位和自我形象发生变化，或者生活模式发生改变，不管这些改变是发生在生活常规层面还是人际关系层面。

表明他可能觉得痛苦难过的征兆包括：长时间悲伤和郁郁寡欢，变得沉默寡言，睡眠障碍，非常疲乏，极度口渴，肚子或其他部位疼痛，挑衅好斗，偷盗东西，注意力不集中，变得比以往更加黏人。

家长：

● 多抽时间陪伴他，帮助他提升自尊，确保他睡眠充足。

● 认真对待他的担忧，重视他希望有什么样结果的想法。

● 及时告知他事情的变化及作出的决定，让他觉得对事态有更强的控制力。保持生活常规不变，以强化他的安全感。

● 给情感缺乏的男孩子以情感支持是一件很累人的事情。多休息，这样你才会觉得更有能力支持他们。

教师：

● 了解并留意你的学生可能出现的任何表明其痛苦难过的征兆（比如：成绩下降、调皮捣蛋、去学校医护室、逃学），并采取相应的措施。

● 尽量抽时间与每一个上课时看起来沉默寡言和疲惫不堪的学生交谈。

● 与你的同事一起讨论男孩子的情况。如果你的担忧总是不能消除，请联系男孩子的家长。

● 要认识到：当你面临压力时，你可能难以容忍学生对你的挑战性行为。

提升男孩子的自我认识和自我觉察

男孩子对家庭和社会的期望有着非常敏锐的感受。理想的男人应该全能全知，能应对一切事情。为符合这一形象，一些男孩子认为，他们必须以坚强示人，并否认自己并非知道所有问题的答案，而只字不提他们与生俱来的敏感和对违法行为本能的厌恶。男孩子越是这样——不管是为了使自己免受他人嘲笑，还是为了不让父母失望——就越是隔绝了其真实的自我。当他们这样做的时候，实际上已经抛弃了部分自我，并导致出现一个危险的空白地带。在这里，他们的情绪遭到否定，他们因此无法认真考虑自己行为产生的原因及后果。

这一否定的过程很早就已开始。有多少家长，特别是父亲，会对自己年幼的儿子夜间睡觉时要开着灯，过了婴儿期仍要叼着个橡皮奶嘴，需要有人陪伴才能入睡，感到安然自在？又有多少老师因为男孩子不敢伸手接快球、接受预防接种、在生物课上解剖动物而嘲笑他们？男孩子需要勇气，而勇气只能来自于他们内在的自信。

情绪决定我之为我。当我们还是婴儿的时候，感知和激情使我们有了最初的自我意识。所以，我们必须关注那些让我们高兴、使我们沮丧、令我们难受或者伤害我们的事物。

了解自己的情绪感受，对于我们增强主动性和取得进步亦有实际的意义。男孩子要向前发展，必须知道自己有能力做些什么，为掌握某项技能自己还需要学点什么。审视自我的能力可以使我们具备敬畏感和惊奇感，懂得欣赏美的事物，善于理解他人。牢固的亲密关系正有赖于此。

研究表明，男孩子认为对自己进行评价是一件很困难的事情。他们不仅回避自我评价，而且常常因为过于自信，而没有为考试作好充分的准备，致使成绩不太理想。当考试不及格时，他们会为自己开脱，说如果再努力一点，结果就会好起来的。男孩子往往死守膨胀的自我意识不放，这意味着他们不可能承认自己存在瑕疵，就更别提什

么容忍瑕疵了。父母要求自己的儿子完美无瑕，这对孩子并没有什么好处。

自我觉察能提升孩子的情绪素养，即关注和尊重他人情绪感受的能力。只有先了解自己，然后才能了解他人。那些与男孩子共同生活和学习的人，有责任通过激发他们的自我认识，帮助他们提升自我意识。

14. 给他选择的机会

生活中选择无处不在。选择是个好东西，它可以让我们更好地掌控自己的生活。常识告诉我们，孩子们也应该拥有选择的机会。但是，他们应该拥有多少选择、在什么时候选择呢？而且同样重要的是，为什么孩子应该拥有选择的机会呢？

生活在一个存在多样化选择的世界里，男孩子必须能够作出有根据、负责任的决定。如果你的儿子了解自己的偏好，对它们充满信心，足以顶住外部的压力，并且能够全面考虑其选择可能给自己及他人带来的后果，他就会作出更加正确的决定。我们应该尽可能帮助他培养这些思考和反思的技能。

选择之所以重要，是因为它给人们留下了自主的空间。它让男孩子觉得自己能在一定程度上掌控自己的生活，觉得自己并非无能为力，也没有被他人利用：温顺在未来并不是什么有用的品质。选择还有助于男孩子强化其自我意识，因为选择促使他思考自己的真正需求是什么。

家长：

● 关于想吃什么、吃多少，或者喝什么、喝多少，穿什么，玩什么、和谁玩，以及睡前听什么样的故事，可以让年龄较小的孩子有一些不同的选择。

● 不要对年龄较小的孩子提建议，告诉他们应该出去和哪个人玩。让他们自己提出玩什么、和谁一起玩的想法。

● 关于什么时候、在什么地方写家庭作业，看什么样的电视节目（但不是看多长时间），零花钱的用途等等，可以给年龄大一些的男孩子一些不同的选择。

教师：

● 尊重学生的决定——不要在询问学生有什么需求后又不理会他的回答。

● 给学生以选择的机会，有助于管理学生课堂上的行为。你可以对某个学生说：“你可以继续聊天和胡闹，这意味着你课后可能要留堂(指在放学后，或者午餐和休息时间，将做了错事的学生留在教室里一段时间，有时会要求他们完成额外的作业，以示惩罚。——译者注)，你自己决定吧。”

15. 管理选择

成员较多的家庭往往不可能满足每一个人的愿望和要求。再说，这样做，对孩子没有什么好处，对父母也是如此。拥有太多的选择机会，会削弱男孩子的自我意识：如果男孩子从来都不做真正的选择，他便不能发现自己真正喜欢的是什么。在太多的事情上选择过多，也会让他感到迷惑和不满，因为他会觉得父母没有负起责任，家庭规则也因之变得不太明确。

太多的选择机会很容易引发争吵，因为他认识不到自己的要求何时会变得过分。而且，拥有太多的选择机会，还会纵容他操控局面；使他难以作好应对失望的准备；可能促使他变得自私，对他人的需求麻木不仁；使他免于承担责任，因为如果他不喜欢自己最初的决定所产生的后果，他总是会说："很遗憾，我选择错了——我想选择这一个。"

要想帮助男孩子提升自尊，我们必须对给予他的选择机会进行限制和管理。

家长：

● 有管理的选择意味着"不是这样，就是那样"的决定。你对他的选择设限本身，已经表明了你乐见他有何种选择。

● 有限制的选择意味着一天之中只能有几次选择的机会。

● 避免没有任何限制的开放式选择。比如，天冷时，你最好对他说："今天你是想穿牛仔裤还是田径服"，以防他选择短裤。早餐菜单上供他选择的东西不超过三样。

● 确保你提供的所有选择都是可以实现的。

● 通常情况下，对家人团聚的时间如何度过，不应该由男孩子来负责安排。

教师：

● 选择能给人以激励。如果男孩子可以选择做什么以及如何做，他们往往会更加投入。

● 在进行学生课题研究时引入选择机会——选择不要太多，否则学生无从选择；但也不能太少，否则无法突出学生的个性。

● 在完成没有太多选择余地的课堂任务时，可以尝试进行集中选择的活动。比如，“如果我能选择成为一种食物/一棵树/一种色彩/一件乐器/一辆小汽车/一个国家/一件家具/一种动物，我愿意是……，因为……”

16. 不要把你的观点强加于人

我爸爸可真让人受不了。他从不和别人讨论任何问题，只是申明自己的观点，并宣称其他观点都是缺乏根据和愚蠢的。他总是试图告诉我该思考些什么，如何做每一件事。当我必须自食其力时，我发现他的声音总是萦绕在我耳边，怎么也挥之不去。

父母或成年人很容易因为自己的身份和智慧而变得自信，而在几乎毫无察觉的情况下坚持自己的意见，单方面地声明一些什么，并将自己的决定强加于人，从而压制了儿子日益增长的发现自身对事物的看法的需求。

过多的批评或者赞赏，或者过度使用奖赏手段，会产生相同的后果：你这样做，即是在要求你的儿子完完全全遵从你的观点和价值观，而没有给他留下任何形成自己的观点和价值观的空间。我们必须在自己与孩子的观点和价值观之间寻求一种平衡。孩子，特别是青少年时期的孩子，正处于重构自己之前先解构自己（指在探求自己的身份——自己是谁——之前，先从否定的角度——自己不是谁——来界定自己。——译者注）的时期，常常会拒绝父亲/母亲的模式，而探求自身的新身份。他们应该自由地探求自己的身份，做父母的不应把自己的观点强加于他们身上。

家长：

● 征询你儿子对事物的看法。比如，可以对他说："我喜欢这个，不过重要的是你自己的看法如何。"而不是说："那太好了，你不这样认为吗？"你也可以说："你觉得那个电视节目如何？"而不是说："那个电视节目简直就是胡说八道。"

● 认真考虑你真正在意什么，并要意识到：当他坚持其独立性时，可能将目标指向你所在意的那些东西。如果真的如此，不要因此而感到不快。

● 对于年龄大一些的男孩子来说，你越是将你的看法和价值观强加于他们，并自以为他们会赞同你的这些看法和价值观，他们拒绝接受的可能性就越大。

教师：

● 鼓励学生预见下一步将会发生什么（比如，在进行科学实验的时候），而不要直接告诉他们将会看到什么。

● 顶住诱惑，不要在课堂上为节省时间而直接告诉学生赞成或反对什么的标准论点。让学生们说出他们的看法。

● 如果你参与解决两个男孩子之间的冲突，不要把你的解决办法强加于他们，而是鼓励他们自己提出解决办法。

● 在一般性辩论中，不管你对某个问题有着多么强烈的看法，都不要将你的观点示人，而是要让男孩子努力形成自己的观

17. 在你的世界里为他的情绪留下一席之地

少年时期的我被迫生活在同一个情绪平台之上，而不能自由地表达自己无尽的欢乐或者深切的忧伤。凡事都要适度，这种羁束让我窒息，我几乎迷失了自己。现在，我儿子高兴的时候，可以快活地蹦来跳去，我很乐意看到他这个样子。

曾经有多少次人们对你说："你无权有那样的情绪感受"？人们这么说，会不会让你勃然大怒并觉得自己无足轻重？时代业已向前发展，给人们带来希望。现在我们认识到，在我们的孩子成长为独一无二、具有奉献精神的人的过程中，情绪和思维同样重要。当我们的儿子在感受自我时，我们拒绝他们的情绪，就是在拒绝他们本身。

不知何故，过去人们常常认为，情绪比思维低级，与动物本能关联更加密切。在人类处于原始阶段、尚未文明开化之时，情绪主宰着我们。但是，情绪通常也是对情境的理性反应，对人的生存至关重要。

家长：

● 如果你能接受你儿子的情绪，那么，他也会试着接受、管控和欣赏自己的情绪。

● 教你的儿子提出自己的要求。"我想你现在很伤心，拥抱你一下，你会觉着好点吗"，这样的话可以让他放松地表达自己的想法："我感觉很伤心，我来就是想让你拥抱我一下。"

● 接受他的道歉，并且对他说："今天有件事让我烦透了，所以我对你说话恶声恶气的，真对不起！"

● 可以有这样那样的情绪感受，但不能因此而伤害他人。必须化解嫉妒、愤怒、沮丧和怨恨等情绪，而不要将它们埋在心底。

● 年龄大一点的男孩子常常通过音乐来探究/表达自己的情绪。

教师：

● 给出一些不完整的句子，让男孩子们补充完成。比如：“当……的时候，我最高兴”；“当生气的时候，我……”；“当……的时候，我感觉自己最重要”；“当……的时候，我感到沮丧”；“当……的时候，我往往选择放弃”，等等。

● 就愤怒进行自由讨论：让全班同学讨论他们对愤怒的感受/看法，尝试用不同的词汇（比如无能为力、暴怒、沮丧等）来表达愤怒情绪，让学生描述相关情境，并思考被描述的情绪与被讨论的情境是否相符。

● 让每个孩子利用固定（或者自由）的时间，在“情绪”日志上写下他们对课业、学校或各种事件的反应。

18. 给他讲他的故事

最初的几步，你几乎是逃着离开了真空吸尘器。那时，真空吸尘器常常吓着你。有一天，当真空吸尘器快要靠近你时，你一下子就躲开了。

小男孩都喜欢听别人讲有关他们的故事——在他们还是婴儿的时候，当他们出生来到这个世界时，哥哥姐姐们有什么样的反应，等等。这些故事让你的儿子拥有自己的历史。它们就像一块块生命拼图，你的儿子需要它们，以使其生命图景完整无缺。

年龄大一些的孩子喜欢听自己以外的其他故事——有关你的童年和学校生活，或者姨父姨母、叔叔婶婶们古怪而可笑的滑稽行为。这些故事有助于你的儿子了解更多有关他所属家族的情况，可以强化他的归属感。每一个故事就像一条连接线，使他的人生变得完整连贯。就像蜘蛛网一样，连接线愈多，他感觉自己愈是强大。

也有必要和他聊聊那些艰难的时日。如果你刻意抹去那些日子，不仅会造成连接线断裂，使他的个人历史留下空白，还会损害他对未来的信心。

家长：

● 不时拿出家庭相册，一起谈论照片中的人物和发生的事情，这可以填补他对家族历史理解的空白，还会引来开怀大笑，激发深入的交谈，强化你儿子的身份认同感，增强他的自信。

● 经常回忆曾经的假期、生日或者那些让家庭成员更加友好和睦的开心经历。

● 如果可能，为你的儿子收集并保留他最喜欢的玩具、书籍、衣服和第一双鞋之类的东西，方便他日后重温旧日时光，复活往昔记忆。

● 和他谈论曾遇到的困难，而不要将之埋在心底。他有权获得有关他的各种信息。

教师：

● 个人生命线：以小组为单位，就学生个人生活中重要的特殊经历进行讨论，讨论这些经历为什么重要，以及他们当时的感受，等等。让每个学生在一张大纸上画一条垂直线（代表他们各自从出生到现今的生命），尔后，在线的两侧，分别写下各自经历的各种正面或负面的事件。

● 并非人人都有幸福的家庭故事可讲。既要关注那些好的、快乐的经历，也要关注那些糟糕的、令人难过的经历，以确保获得全面、符合实际的情况，而不遗漏任何一个人的经历。

19. 鼓励自我反省

自我反省意味着站在自身之外，审视那些业已发生的事情，并提出“为什么”、“怎么样”以及“如果……，那会怎么样”之类的疑问。自我反省意味着“扪心自问”、“凝思过往”。自我反省需要你重温过往经历，和自身进行无言的对话，以理解这些经历及其相互之间的关联。自我反省可以使你更好地认识和了解自己，这有助于你理解自己的生活。但是，许多男孩子认为，自我反省是一件很困难的事情。

鼓励男孩子进行自我反省，是个不错的主意，因为回望过去是展望未来的第一步，对于促进学习、维系关系、以非暴力方式解决冲突以及规划个人生活，都非常重要。如果男孩子不能够反思自己的言行，评估其优劣，并弄清自己需要在哪些方面作出改变，他们就不可能向前发展，或者取得任何进步。男孩子清楚了解自己的情绪感受和行为表现，有助于他们理解他人的感受和行为，从而有助于他们预见与他人之间可能出现的任何问题。理解自己的过去，有助于他们更好地面向未来。

家长：

● 每天晚上和你的儿子一起简单回顾和反思一天的活动，把它作为每晚睡前的例行任务，并让他“自言自语”如此做的好处和坏处。

● 你自己也要进行回顾和反思。对他说“我不知道我能不能换一种方式来做那件事情”，或者“事情发生时我真的感到非常激动/生气（等）”之类的话，或者向他道歉，这样可以向他展示什么是行动中反思。

● 尽早读带有故事情节的书给你的儿子听。

● 鼓励他参与想象性游戏和化妆打扮。

教师：

● 确保男孩子经常阅读小说及非小说类读物，和他们一起探讨故事情节和人物。

● 鼓励男孩子就“如果……，那会怎么样”的假设情境进行充分的讨论。

● 在戏剧表演中引入角色转换，以探索不同的角色体验。

● 让男孩子分别在两张纸上写下有关自己的两条正面描述和两条负面描述，然后把它们抄写到一块大板子上，并向他们提问：“你总是这么让人恼火吗？如果不是，那你什么时候会让人恼火？为什么？”等等，以帮助他们认识到，他们的行为与特定的情境是有关联的。

20. 让他平静地放松自己

典型的男孩子活力四射，因而必须让自己忙个不停，以宣泄过剩的精力。但是当情势需要或者有人提出要求的时候，他也必须能够放松下来，并且当他真的停下来的时候，他内心里必须感到舒服惬意。让自己忙碌是好事，但是，平静下来以后，孩子们更有可能探索其内在自我。

平静的时间，意味着有机会冷静下来、喘口气放松放松，甚至是暂时逃避一下。平静的时间，也意味着与他人安静共处、不再忙忙碌碌、乐于一人独处。每一个男孩子都有其放松自己的方式。有人偏爱懒散地坐在电视机前看电视，有人需要泡在四周封闭的浴缸里放松自己。有人选择通过踢球来放松自己，有人喜欢在画画或做着其他轻松事情的时候愉快地沉思。

平静的放松时间，使男孩子的思绪得以信马由缰，给他提供了发现自己的真实想法，学习如何平静下来并让内心感到安宁的机会。

家长：

● 发现你儿子放松自己的方法，特别是在他刚刚进行完打闹游戏及放学之后（这些时候，他可能认为自己很难“着陆”）放松自己的方法。鼓励他运用这些方法来放松自己。

● 尊重他希望拥有属于自己的宁静空间的要求，即使这个空间不在家里。

● 鼓励平静地共处——和他一起看电视或者视频节目。如果他还小，不妨在晨起时抽时间给还在床上的他一个拥抱；或者偶尔开车送他到他朋友家去玩。

教师：

● 简单的呼吸运动和放松训练对小学生非常管用。年龄大一点的男孩子可能需要很多鼓励才会参与，但那值得一试。

● 如果一堂课内容较多，要留出专门的结尾时间，用以总结概述刚刚学习过的内容，并鼓励学生温习、思考。

21. 向他说明你的想法和情绪

法国哲学家尤伯尔（Joubert）说：“孩子们需要榜样，而不是批评家。”如果你的儿子看见你为他作出表率，那么，他也会试着安全而自在地发现并表达自己的想法和情绪。

看到父亲或其他男性榜样不掩饰自己的情绪，认真考虑自己的想法，这对男孩子尤其重要。大男子气的男人一个显著而无益的特征是：他们的意见被作为“真理”以威严而专横的方式呈现出来，并且不容改变。这种做法排除了包括孩子在内的其他人对事物持有不同看法的可能性。

想法和论点应该可以提出和解释，但不宜坚持，当然，一些重要的纪律问题可能除外。一个有用的原则是：坚持你被倾听的权利，而不是你对世界的看法。一个人的内在力量建立在宽容和尊重他人，而不是控制他人之上。而且采取这一立场，也可让你感到解脱：如果你不需要控制他人，你就没有必要总是正确的。

家长：

● 如果你感到生气、伤心或者沮丧，请说明原因，别只是大吼大叫。

● 当你向你的儿子解释你对他行为的反应时，他可以从中学习如何评价和预见自己行为的后果，这有助于培养他的责任感。

● 跟他说说你是如何作出某个具体的决定的。比如，你可以说：“我首先想到了这一点，然后我意识到那一点，最后，我决定……”。

● 对你自己的情绪负责。你可以说：“当……的时候，我感到生气”，而不要说：“是你惹得我生气。”

● 当你的儿子骂骂咧咧时，让他改换措辞来表达他试图表达的内容。你自己也一样。

教师：

● 帮助你的学生找到最恰当的语言来表达他们的想法和情绪感受。

● 总是尽可能准确地表达自己的想法。

● 多用以“我”开头的句子，避免把什么事都归咎于学生。

● 高情绪素养需要学会使用情绪语汇。男孩子们必须知道他们可以选用哪些语词来表达自己的情绪感受——而且，如果以恰当的方式告知他们这一点，他们会非常乐于拓展自己的语库，来替代那些咒骂性的语言。

22. 确保交流沟通

我曾经以为我的儿子还不错。尽管他独处的时间多了些，但他似乎生活得不错。我的生活也还行。我们之间交谈不多。后来，在进行中学高级水平考试（A-Levels）模拟考的过程中，他彻底崩溃了。如今他不学习，不出家门，也不说话。我们的生活真的是一团糟。

如果孩子不与成年人进行交流沟通，其代价将是非常巨大的。交流沟通能力对于社交健康、情绪健康和个人成功非常重要。如果成人，特别是父母不与男孩子交谈，他便很难自在地与他人交谈。不交谈，意味着没有兴趣，男孩子可能会将之理解成对他的忽视。所以，家庭中的沉默会给他的自尊以及他对未来婚姻家庭关系的信任产生不良影响。

同时，家庭中的交流，也有助于男孩子在其他有权威的成人以及同伴面前自如地表达自己的观点，这会增强他的自信，对他将来与专业人士和官员打交道时坚持自己的立场亦会有所帮助。

家长：

● 坚持交谈，即便这样做令你感到不舒服。你们交谈愈多，沟通就会变得愈容易。

● 尽量多与你的儿子一同进餐。如果只是偶尔为之，请不要理会他的不雅吃相。如果他拿一些有争议的话题来激你，只管闷头吃饭好了。

● 如果你想就某事提出强烈异议，请以“我”字来开头。比如你可以说：“我不乐意包揽所有的家务活儿，希望有人能帮帮我。”

● 听他讲话时，总是停下手头的活计。

● 因为工作或者娱乐，你不得不外出。等回来后，要立即腾出时间，恢复与他的联系。

教师：

● 无论什么时候都不要假定沉默寡言的学生是一切正常的，尽管他们会使你作为一名教师的工作变得更加容易。

● 虽然腼腆的学生可能只是想找时间外出独处，但是，我们还是要对他更长一段时间内的行为规律保持警觉。非正式地与这些同学交谈，与你的同事一起谈论有关他们的情况。如果有必要，请尽早予以干预。

● 课堂教学计划要多样化，并预留下小组合作活动的空间，因为小组合作可以鼓励每一个学生参与。

● 不管在什么课上，都要注意培养学生的沟通技能：反思自己、聆听他人和宽容他人。

23. 鼓励自我评价

虽然孩子们喜欢看到自己令我们满意的事实，但是，我们从一开始就应该尽力鼓励他们拥有评价和赞赏自己的自信。

男孩子似乎觉得自我评价是一件特别困难的事情。当他们评价自己时，许多人过于自负，对自己赞赏有加。看到男孩子拥有如此的自信固然令人高兴，但它也会导致他们沾沾自喜、偷懒耍滑、疏于准备、过于乐观（更别提对他们自尊的伤害了），这都是非常危险的。当他人对自尊水平较低的男孩子提出高要求时，他既有可能下定决心弥补自己的不足，也有可能否认和虚假回应其脆弱的自尊。

自我评价非常重要，因为它是自主学习的核心，而自主学习是他未来的学习方式。许多男孩子觉得自我评价让他感到不舒服，因为他们既讨厌加在其身上的责任，也不愿意承认他们本可以干得更好。但是，多进行自我评价是他们摆脱这一困境的唯一途径。当评价来自男孩子自身时，可以使他们免受他人的批评给自己带来的巨大痛苦。

家长：

● 不要总是对你的儿子品头论足，妄加评论。否则，他会变得不再依赖你的意见，同时也对自己的意见丧失信心。

● 当你的儿子问你如何看待他完成的某件事情——一幅画，一篇短文，一项体育成绩，练习的一段音乐时——把这个问题给他“踢”回去。从根本上说，重要的是他如何看待自己的努力，而且让他习惯于自己作决定也是非常重要的。

教师：

● 可以鼓励男孩子结对互评对方的功课，以此作为他们诚实看待自己功课的第一步。

● 如果幼儿园和幼儿学校(指英国为4至8岁儿童设立的学校。——译者注)的男孩子能够很好地依照“计划—实施—回顾”的步骤行事，那么，年龄大一些的男孩子也一样可以做到。

● 在每一件课业作品即将完成时，可以要求男孩子说说他们认为该作品应得多少分，之后，由你向他们说明该评价符合或者不符合要求的原因。

● 如果男孩子能够经常进行正常的自我评价，也就没了低估自己能力的借口。

24. 聆听沉默

我儿子在十几岁的时候，几乎变成了一个哑巴。他在自己的房间里一呆就是几个小时，几乎不说一句话。我为此愁得要命。不过，我的几个朋友也面临着同样的情况，所以，渐渐地，我的心又开始放松下来了。当然，他后来顺利地挺过来了。自从上大学以后，他又变回了原来的自己。

这个家长最终相信了他的直觉，并且一切都变得好起来了，但是，我们仍要当心。如果你的儿子不合群，变得比以前更加沉默，你未必可以认为他一切正常，因为事实上他可能是有问题的。他如此的行为表现可能表明他心情不快、情绪沮丧。

当然，你的儿子也没有必要一直说个不停。沉默有时意味着他感到舒服惬意，没有必要让说话填满生活的每时每刻。我们也可以将沉默理解成安静的共处。当男孩子沉默不语时，重要的是不要忽视他的沉默：聆听沉默，思考沉默，接受一时的沉默，当他一人独处时，看看你能否弄明白他在忙些什么。如果你认为他不与你说话，在他人面前也沉默寡言，并且出现其他有问题的征兆，请予以干预。

家长：

● 保持与你的儿子交谈——谈论那些不致引发争执的话题，但不要强迫他回应。

● 建议一起进行一些不借助交谈也可以共同分享的活动，比如：游泳、打保龄球或者观看足球比赛。

● 留意表明他正面临问题或危险的征兆。比如，经常性的上学出门较晚或者缺课逃学，饮食习惯发生变化，身上出现不同寻常的气味（这可能是他独自一人吸毒或饮酒的标志），以及个人护理标准降低等。

教师：

● 分组活动可以鼓励学生们参与，减少他们不开口说话的机会。

● 男孩子在课堂上沉默不语，可能是因为害怕犯错误，或是有什么问题让他感到心烦意乱。找到他不说话的原因是很重要的。

● 尝试引入一些要求每一个学生轮流发言的活动。

积极正面地评价男孩子

充满变化和不确定性是21世纪的特征。为应对这些变化和不确定性，男孩子必须学会从积极的角度评价自己。你的儿子要想成功应对职业变动，适应新的形势和市场，向他人推销自己是一个自由顾问或者熟练的工艺师，或者进行建设性的谈判而不影响与对方的关系，他就必须相信自己，认为自己拥有多方面的才能。如果成长中的他将自己视为痛苦、苦恼、失望和灾难的根源，他就会缺乏接受挑战、承担责任的信心。

那么，成年人如何做才能培养出积极主动、富有热忱和乐观向上的男孩子呢？至关重要的是支持和鼓励他们，拓宽他们的眼界，给他们充分的正面反馈。同时，减少对他们的责备、唠叨和批评也非常重要，因为它们会向孩子传递出有关他们是否可爱及能干的负面信息，对他们的情绪稳定性、自尊和积极性造成不利的后果。

不只棍棒和石头可以伤人。我们已经意识到，在运动场上对男孩子说的那些刻薄之语，会使他的感情受到伤害。承认下列事实就更难：我们经常性地批评男孩子，会让他觉得自己在什么地方出了问题，进而削弱他的自信心、主动性和士气。他将会变得总是谨小慎微，时刻留意你的看法，总在琢磨着下一次又该轮到自己的哪个行为不被你认可。冲他大吼大叫、没有根据的责备、严厉无常的惩罚，和经常性的批评会产生相似的后果，它们都会摧毁男孩子的自信。

我们会找到许多办法，来为自己的那些负面言语辩护，进而原谅我们自己。我们可能认为本来就该那样对他说话，或者认为他知道我们是真正爱他的。我们也可能将他挑战性的回应视为我们的话并没有伤害他的标志，而没有意识到，他举起的挑战性回应这一“盾牌”，只是一种出于自我保护的臆想。尤其是男人，如果他们觉察到某个男孩子容易受到伤害，可能就会觉得这个男孩子必须变得坚强起来。但是，有些男孩子“无法承受建设性批评”，却招致了大量的“建设性批

评”。要想让他还能保有一点能量来保护其自尊的话，我们就不应该继续让他遭受此类批评。

对孩子的忽视也会对他造成伤害。那些在押青少年罪犯一致提及家长们不管不顾他们的情绪感受。在这些家长的生活中，孩子根本无足轻重。还有一些家长给予孩子们超过其年龄限度的自由。在如上两种情况下，孩子们都会认为父母对他们漠不关心。对男孩子来说，重要的不是父母宣称他们如何如何爱他，而是父母是否积极地表现出对他的爱，并让他感到满意。

25. 了解他的个性特质

每个男孩子都是与众不同的。他可能有很强的适应能力，富有爱心，风趣，敏感，动不动就哭，觉得难以集中精力或者与人分享，生活在幻想世界中或者讲求实际。他可能有较强的抗受能力，嫉妒他人，慷慨大方，缺乏想象力或富于想象力，爱吵闹或者喜清静，爱整洁或者不爱整洁，寻求与人为伴或者喜欢独处。他可能有与他人不同的感受事物的方式、玩耍的方式、看问题的方式、学习的方式、享受的方式。撇开他的性别不谈，正是这些“个性特质”决定了他的自我。如果与其关系亲密的成年人能够把他们对他的观察结果用语言清楚地表达出来，男孩子对自己内在品性的方方面面将有着更为清晰的认识。

不妨拿艺术家的调色板来做个类比：调色板能识别的颜色或特性越多，画出的画作就越丰富多彩、趣味盎然。父母，有时还包括老师，往往认为男孩子“淘气”。如果他不是个“好孩子”（对于这些父母来说，这意味着他从来也不做什么坏事），那么，他必然是个“淘气的孩子”。在父母或老师的影响下，男孩子尝试对自己进行评价时，他要么认为自己是个好孩子，要么认为自己是个坏孩子。如果是后者，他还会认为自己是一个失败的孩子。

家长：

● 填充你儿子的“个性调色板”，写下他的好恶——他喜欢吃的东西或不吃的东西；他最喜欢的运动、课余消遣和活动，他喜欢和不喜欢的衣服，他的特长，他喜欢光顾的地方以及最有效的行事方式。

● 用积极的态度看问题：你认为是负面的特点，可能是他正面品质的另一面。比如，他可能在朋友面前坚守自己的原则，而在你面前，这样做则可能显得“过于自信”。

● 跟他说说你观察他的结果。比如，你可以说：“我真的喜欢你……的方式”，或者“你非常善解人意，我说的没错吧？！”

教师：

● 与同事一起探讨，确认某个你觉得比较“调皮”的学生的长处和弱点。

● 了解不同的学习方式（询问学生更喜欢什么样的学习方式），让自己的授课方式适当有一些变化。

● 把学生分成若干小组。在每一个小组里，选出一名学生，让其他组员轮流说说他身上有什么样的长处和独特品质（禁止使用负面语言）。还应该有一个人记录所有组员的发言，列出这名学生10至15条优点。

26. 不要拿他与别人作比较

对有些男孩子来说，生活在某个兄弟/姐妹的光彩之下，是纠缠其余生的梦魇。他们可能永远也不能完全拂去羞辱和自卑感。“你哥哥就不会把事情弄成那个样子”，或者“你没有你姐姐那么有天分”之类的话，有时可能毁掉一个男孩子的自豪感，扼杀其雄心壮志。在“你为什么不能做得像乔纳森（Jonathan）一样好”一类的问话中，朋友也被用来（说得准确些，是滥用）当做他学习的榜样。但是，那些童年时期曾遭受此类讥讽之语的成年人说，这些讥讽之语根本不能激励人，相反，它们给自己明媚的童年生活蒙上了阴影。

即使是同样性质的赞赏，也可能是有局限性的。说“在家庭成员中丹（Dan）很聪明，吉姆（Jim）长于运动”，可能让两个男孩子都拥有引以为傲的方面，但也会使两人中的任何一个在对方感兴趣的领域中开发自身潜能的可能性变小。兄弟姐妹或许生来就有差别，但他们仍会刻意让自己与他人有所不同，以创造属于自己的领地。当技能成为其领地时，孩子们就会排斥他人的进入。

家长：

● 每一个孩子都会对各种情境作出不同的反应，而且他们有理由作出不同的反应，因为每一个孩子都是独一无二的。拿男孩子与他人做比较，会削弱他的自信。

● 向孩子们说明：家里可以有不止一个艺术家、诗人、钢琴家或网球运动员似的人物成长的空间。

● 给孩子们贴上标签会引发怨恨，并可能诱使他们因恼怒而作出相反的举动或成为与标签相反的人。

● 不要拿你儿子同当年的你的状况或行为作比较。他是他，你是你。

教师：

● 将每一个学生作为独立的个体予以积极评价。无论什么时候都不要为了指责他或胁迫他更加努力而将他与其兄弟姐妹进行比较。

● 对男孩子的原创性和创造力予以特别的支持。

● 如果要进行比较，最具建设性的做法是自我参照：拿男孩子现在的表现或作品与上一次作比较。

27. 尊重他的情绪

情绪决定我之为我，对人非常重要。很多父母觉得很难接受他们儿子的恐惧和焦虑情绪。人们认为，男人不应该有这些脆弱的情绪，而且男孩子越早克服这些脆弱情绪，家长就可以越早对他们将成长为真正的男子汉感到放心，并且不必继续把宝贵的时间和精力浪费在应对他们的恐惧等情绪上。孩子们怕黑、怕水、怕蜘蛛、怕失去友谊、怕失败、怕噩梦和鬼怪，所有这些在家长们看来都是非理性的，并考验着他们的耐心。家长们常常用理性的讨论来回应这些恐惧情绪，但是，对于男孩子来说，恐惧可能纯粹是情绪性的，因而是非理性的。

无论是感到喜悦还是失望，恐惧还是暴怒，高兴还是嫉妒，就像女孩子一样，男孩子的父母和照料人都应该接受和尊重他们的情绪。

家长：

● 尊重你儿子的恐惧和焦虑情绪。

● 分享他的喜悦，分担他的失望。

● 承认并描述他的情绪感受，好让他发展出有助于理解自己的反应的语言。

● 嫉妒他人是与生俱来和十分正常的，完全可以理解，但因为嫉妒而伤害他人，是不允许的。

教师：

● 作为提高读写素养策略的一部分，可以给每个小学生配备一本“情绪”日志，以便他们记录自己对特定课程、课题研究项目或者家庭作业的感受。

● 害怕失败是导致许多妨碍学习的行为发生的原因。鼓励男孩子不掩饰自己的恐惧情绪。

● 对任何年龄的男女学生来说，戏剧表演和角色扮演可以让他们“安全”地探究自己的情感。

● 男女混合分组开展辩论，可以使男孩子有更多机会学习如何体念他人。

● 鼓励男孩子通过阅读文学作品来探究情感问题。

28. 用眼睛“聆听”

我爸爸并没有真的听我说话。我希望有一天，当我跟他说话的时候，他能放下手中的报纸，或者关掉电视。我觉得自己一点都不重要。

倾听不仅需要用耳朵听对方讲话，也需要用眼睛注视对方。如果你没太留心听你儿子讲话，通常意味着你的心思还放在手头正忙碌的事情上，而没有注视你的儿子。如果你注视他，会产生三个效果：首先，你得停下手里的活计，将全部的注意力集中到他身上；其次，与他的眼神交流有助于你将思绪聚焦在他以及他要跟你说的那些事情上；第三，你可以阅读他的“身体语言”和面部表情，这有助于你了解任何他或许不能或者不情愿表达的想法。

家长和老师没有用心听他说话，或者压根儿就没听，即是在向他传递他们及其手头的事情更加重要的信息。如果男孩子被人忽视，他会觉得自己无足轻重，感觉受到伤害，其自尊可能也得不到健康发展。

家长：

● 当你的儿子想跟你说点什么的时候，首先要用你的眼睛，而不是耳朵，并停下手里的活计，让注意力专注于他。

● 观察他的面部表情，发现其背后的隐含意义。注意他的站姿或坐姿以及他说话的语气。

● 让他知道你是认真对待他的，并对他说：“这听起来很重要，我想我最好坐下来，好好听你说说。”

教师：

● 向他表明你理解了他对你说的话，并对他说：“直觉告诉我，除了你讲的情况外，关于这件事，你还有一些东西没有告诉我。”

● 教给学生身体语言方面的知识，并密切关注身体语言在所有课堂口语活动中的运用。

● 让男孩子们充分参与讨论、辩论和演讲陈述，给他们提供彼此聆听和尊重对方观点的机会。

29. 用耳朵“注视”

就像用眼睛“聆听”对方一样，用耳朵“注视”对方有助于成年人更加敏锐地体察男孩子及其感受。男孩子的内心世界与其显而易见的外部世界同样重要。这两者都会影响男孩子的自尊品质，但相比较而言，前者的影响可能更大一些。

自我对话是男孩子关于自我的表达。透过聆听男孩子的自我对话，你可以管窥他内心的真实想法。比如，某个似乎一直学习还不错的男孩子，在某次测验中取得了特别好的成绩。这时你觉得可以松一口气了，并认为他也会自我感觉良好。不过，面对这个特别好的成绩，他可能会说：“这次成功纯属侥幸，我本不该得到这么高的分数。”或者说：“下次考试我可能及不了格。”这些话告诉我们，在内心里，他怀疑自己。他可能有许多朋友，但是如果其中某个朋友取消了对他的某次造访，他会说：“他兴许是得到了更重要的邀请。”这再次表明他存在自我贬低的倾向。

家长：

● 留心听着他对自己的消极评价，并改用别的措辞对其消极的自我评价进行积极正面的表达。

● 尽力记录你儿子所说的话，以及他多长时间会有一次消极的自我对话（包括那些以明显的玩笑方式做出的），以了解问题发生的方式或严重程度。

● 对孩子的自我评价简单地予以否定，不会起什么作用。你可以在一段时间内，经常向他重复对他的不同看法。比如，你可以说：“我发现你能直击问题的要害/和你在一起非常有趣和开心”，或者“我看你是一个……”

教师：

● 往积极方面看问题。阻止学生产生消极想法，并对“我做不了这个”的断言进行挑战。

● 鼓励开展自我评估活动，让学生们写下各自的行为表现，突出他们自认为做得最好的那些方面。

● 如果某个男孩子说自己一无是处、一无所知，可以画一条水平线，一端代表“一无所知”，一端代表“无所不知”。让男孩子在这条线的合适位置作个记号，代表他实际知道的程度。这样，他就会认识到，自己其实是知道一些东西的。

30. 尊重他爱玩的天性

小时候，我编故事，搞小恶作剧，和朋友们在外面一玩就是几个小时，度过了非常美妙的时光。

男孩子爱玩。他们喜欢同朋友和家人一起玩耍。游戏对于一个人建立自尊和自信非常重要。游戏使男孩子得以认识自我，因为通过选择决定玩什么或做什么、和谁一起玩、画什么等，他们逐渐丰富自我概念，获得身份认同——这二者是人们获得自尊的两个先决条件。通过游戏，男孩子还可以发现自己有能力做些什么，因为游戏有助于培养他们在语言、社交、手工、制订计划、解决问题、协商和身体运用方面的能力，从而增强他们的自信，提高他们社会交往和结识朋友的能力。

最后，男孩子从事一些有安全保障的独自一人进行的游戏，会让他们逐渐认识到，自己是可以独力完成一些事情的。

家长：

● 鼓励你儿子与你，与他的朋友，或者独自一人，在室内或者户外玩耍。

● 大多数时间里，让他自己决定玩什么项目。

● 提醒他什么时候必须停止玩耍，不要挖苦或嘲笑他，以防毁掉他的想象力，这能表明你对他玩的权利的尊重。

● 假装游戏、装扮游戏、绘画和创造性游戏，可以使孩子们变得积极主动、富有创造性和想象力，有助于他们取得好的学习成绩，对男孩子和女孩子同样重要。

● 和他一起玩电脑游戏——因为电脑代表着未来的生活方式。

教师：

● 尊重学生的爱好和兴趣，并将之运用到个人陈述和课题研究之中。

● 角色扮演和即兴表演非常有意思，可以为男孩子提供难得的自我表现和宣泄的机会——让不爱说话的男孩子扮演更加自信的角色，让那些热情洋溢的男孩子扮演次要或者从属的角色。

● 虽然玩耍很重要，有些时候也可以玩耍，但有些时候则不宜进行。在紧张活动之后安排一段放松的时间，有助于标明二者之间的界线。

● 尊重年龄较小的男孩子玩动作类游戏的要求，因为动作类游戏往往包含较多故事情节。

31. 让他给你留下深刻印象

如果孩子们十分钦佩的人告诉他们，他们给他留下了十分深刻的印象，孩子们会觉得深受鼓舞，内心里充满格外的自信和愉悦，这对提升他们的自尊有非常大的好处。告诉你的儿子他给你留下了深刻的印象，当然是一种赞赏，而且是一种直截了当的有效赞赏形式。

说他人给你留下了深刻印象，基本不需要你作出其他赞赏形式中所隐含的审慎判断。最为重要的是，它是无条件的。“真的给我留下了深刻的印象”，或者“那真是令人印象深刻”，这样的表达已经说明了一切——这其中不包含任何欲对它进行限定，或者可能减损它欲传达的核心信息的限制条件。说他人给你留下了深刻印象，没有任何勉强之意。

对你的儿子说他给你留下了深刻印象，还能消除竞争氛围。特别是一些做父亲的认为，他们必须比自己的儿子更强大、更优秀、更聪明，并必须加以证明。但是，你的儿子给你留下深刻印象，并不意味着他在某个方面“胜过”你，或者将停止超越你的努力。它只是表明你对他的赞赏，而这正是你的儿子求之不得的。

家长：

● 让你的儿子协助你做些修补、整理、决断和打扫卫生的工作，之后对他说：“哇，你做得真棒，不是吗？真是令我印象深刻。”

● 向他表明你尊重他的技能和想法：“你会修理，可以帮我修修这个吗？”

● 让他适当承担一些责任，使他得以检验自己，提升技能，觉得自己值得他人信赖。然后告诉他，他已经负起了责任。

● 让年幼的男孩子时不时小赢一把，并告诉他他给你留下了深刻的印象。

教师：

● 让男孩子承担一些责任——比如，汇报小组讨论的情况，查阅有助于全班同学完成课堂练习的资料——之后告诉他们，他们的表现给你留下了多么深刻的印象。

● 在课堂上，以这样的方式来开始你的提问：“本（Ben），关于这个，你已经知道了很多……”

● 无论在公开场合还是私下里，都要对某件令人印象深刻的作品应该得到什么样的奖赏心中有数。

32. 和肌肉的力量作斗争

拥有典型的男性身躯，是许多男孩子的梦想。但是，并不是每一个男孩子都会自然而然地长出宽阔的臂膀和一条条凸起的肌肉。所以如此，对于许多家庭以及一些族群来说，原因不过是没有遗传下能带来这些特征的合适基因。男孩子可能不会为自己嘴唇的形状、臀围的尺寸或者眼睛的大小而犯愁，但是，他们对自己的体形和皮肤的状况，与处于青春期的女孩子有着同样多的焦虑。

当人们更看重体力、视强权为公理时，肌肉便显现出特别的价值。如果你家庭中的每一个成员都更加看重人的社会素质，而不是身体素质，并拒绝以蛮力来解决争端，那么，不管你儿子拥有什么样的体形或块头，他的自尊都将获得快速发展。从长远看，社交力量和情感力量要比身体力量重要得多。当他的身体患上疾病，健康状况不是很好的时候，能够坦率承认这一事实，也是非常重要的。

家长：

● 在你的儿子生病的时候，给他以支持；帮助他保持干净、强壮、健康。通过如上途径，教他珍爱自己的身体，而不要在意自己拥有什么样的体形。

● 谈论男人的体格时要当心，这样，你就不会赞成媒体关于两性的刻板印象。

● 如果他想做举重练习，并且安全有保障，请支持他，而不要取笑他。但要确保他知道现在的他是可爱的，而且和长相相比，女孩子更加看重人的个性和幽默感。

● 不要教他在别的男孩子动手时还手；也不要教他利用自己的身体优势欺负别的男孩子。

教师：

● 不要对他说“你又高又壮，有力气帮我搬这些书”之类的话。

● 让男孩子了解广告在塑造受人喜爱的外在形象方面的威力。

● 和学生们讨论“真正的男人”应该具备什么样的品质。

● 通过讨论、课堂展示和各种教学材料，改变学生关于两性的刻板印象。

● 发起反欺凌工作，对校园或校园周边发生的肢体冲突实行零容忍政策。

33. 在他作好准备后再给他以引导

我儿子刚刚考上剑桥大学。你知道吧，直到7岁时，他都还不怎么会读书，他对阅读就没什么兴趣。那时我并没有为此发愁，现在，我知道我当时的做法是对的。

做父母的总是巴不得孩子早一天学会走路，不再使用尿布，学会看书、游泳、骑自行车，等等。他们这样做，基于各种各样的原因，有些原因似乎更加光彩体面一些。但父母如此心切，对提升男孩子的自尊可能会产生适得其反的效果。

所有的孩子只有在作好准备之后，才学得最快最好。“准备好”不仅意味着他们渴求知识和技能，有学习的愿望，还意味着他们对学习新东西感到惬意，充满信心；凭直觉知道，要优先学习哪些必要的知识，这样，他们才能理解自己的所见所闻。

当男孩子能够对他何时从事何事施加影响时，他即开始全面了解自己，并相信自己的判断力，这对他的自尊具有长远的益处。

家长：

●“如果今天是周二，那一定是学空手道。”一些家长总是强迫自己的儿子参加各种各样的课外活动，好不让他们闲下来，并为他们提供出人头地的机会，但孩子们对此感到很厌烦。警惕不要强迫你的儿子参加他并不喜欢而且也很难取得成功的课外活动。

● 不要敦促他凡事都往前赶。如果你逼得太紧，他可能真要打退堂鼓了。

教师：

● 鼓励采用“掌握学习法”（指通过小步骤的教学、足够的练习机会、充裕的学习时间和补救教学，使学生精熟每一个学习步骤。掌握学习法允许学生花费不同的时间，使所有的或几乎所有的学生都尽可能地达到某一特定的成就水平。也有人将之译为精熟学习法。——译者注）。采用“掌握学习法”时，老师告诉学生将要学习什么样的内

容，如何展示自己的学习成果，如何对学习进行评价，然后让学生自己选择学习方式，以达到老师对他们的期望值。

● 学习积极性高的学生，成绩会不断提高。努力提高每一个学生的学习积极性，这或许可以让他像自己希望的那样发展。

● 男孩子喜欢小组学习方式。如果某个男孩子遇到难题，看起来“一筹莫展”，尝试让他在一个小组中学习。

34. 接纳他的朋友

好多年了，不管做什么，我们都在一起。妈妈一直非常喜欢他们。当我们毕业时，妈妈出钱让我们出去共度开心时光，并互致谢意。

朋友对于无论什么年龄的男孩子都很重要。朋友让男孩子产生归属感，觉得自己可爱和被他人喜欢。朋友认可他，分担他的需要，拓展他的兴趣，有助于他建立身份认同。他会想："和这样的人交朋友，我就是像他们一样的人。"朋友有助于他打发时光，享受乐趣，变得乐于交往，并学会如何成为团体的一分子。朋友让他更加自信，而且因为身边围着很多朋友，可以给他带来安全感。

真正的朋友会给对方以支持和理解，并始终不离不弃，在对方遇到麻烦的时候，随时准备提供帮助。他的朋友就是他的一部分，这使得你跟他说他交错了朋友，变得尤其困难，因为你拒绝他的朋友，就是在拒绝他本人。当他的朋友"符合"你家庭的要求，会给你带来温馨的自豪感，并因为别人接受了你的儿子而感到宽慰。当孩子们"结交了不良朋友"，当他们的朋友破坏你的计划，挑战你的价值观，并制造麻烦之时，你开口对他们说他们交错了朋友，会变得更加困难。

家长：

● 邀请你儿子的朋友来家里做客，或者与你们一同郊游，以便你逐渐深入地了解他们。

● 告诉你儿子你喜欢他的朋友们什么。

● 赞赏你儿子做他人朋友的能力。

● 如果他的朋友对他有不良影响，让他列出他从朋友那里都得到了什么，并考虑他的需求可否通过其他途径得到满足。

● 尝试跟他一起聊聊他对真正的朋友有什么期望——尔后，让他自己决定现在的"朋友们"是否具备这些品质。

教师：

● 虽然正常的友谊应该得到承认和尊重，但你还是应该从鼓励交往，最大限度减少同伴压力、欺凌和孤独出发，来安排课堂座位和课题研究分组。

● 通过全校集会、私人和社交场合、教育和戏剧表演，探讨友谊和同伴压力问题。

35. 小心地进入他的世界

他叔叔带他钓了几次鱼以后，我儿子对钓鱼产生了强烈的兴趣。他特别想让我也一起去，但钓鱼太费时间，再说我还有一个小一点的儿子要照顾，所以我一次也没有去过。我告诉自己说，就让钓鱼成为他自个儿的事情吧，我可不想掺和进去。但是，后来当他的热情已经消退的时候，我才意识到，他曾经是多么希望我同他一起分享他的兴趣。他不再钓鱼，完全是我造成的。

很难说男孩子希望我们在多大程度上介入他的生活，特别是在他处于需要更加远离父母、更加独立的年龄的时候。对此，没有人能给出一个确切的答案——做父母的只需时时体察各种可能出现的问题，当问题出现之时，对事态作出判断。不过，有必要记住如下两个或许有用的原则：第一，关心他，但不要侵扰他；第二，牢记你的主要角色是他的父亲/母亲，而不是他的朋友。即使不做他最好的朋友，你一样可以做个体贴入微的好父亲/母亲，而他最好的朋友应该来自其同龄人群体。

家长：

● 关心他，但不要侵扰他。

● 分享并关心他的爱好，但不要试图控制它们。他的这些爱好也不必成为你的最爱。

● 给他空间和领地，让他与你不同，并相对独立，但你不要将自己隔绝在他的世界之外。

● 年龄大一些的男孩子常常利用流行音乐来探求和确立自己的新身份。询问他们喜欢哪支乐队，但不必让这些乐队也成为你的最爱。

● 一同进行安全的体育活动，可以让几代人更加亲近和睦。

教师：

● 在就私事和家事进行讨论时，要认可学生所处的各种不同的家庭类型及其个人经历，但此类话题较为敏感，要小心谨慎进行。

● 在进行有关私人问题的讨论前，预先想好在讨论过程中遇到有学生感觉痛苦难过时的应对办法。

36. 减少批评

吉米（Jimmy）那时10岁，在学校成绩不错，这让父母感到非常高兴。后来，他偶尔听到母亲和她的一个朋友聊天，那个朋友的儿子学习很吃力，吉米的妈妈不想炫耀吉米的成功，怕惹得朋友更加伤心，所以，在回答朋友的问话时说："哦，我们家吉米哪门功课都不咋地。"就这么一句话对吉米产生了毁灭性的影响，击垮了他的信心，他从此再也不相信自己，10年后，终于从大学退学。这时候，吉米和他的母亲彼此才从对方那里知道了事情的真相，但一切都已为时太晚。

成年人不经意说出的话，有时会对孩子造成巨大的伤害，而他们往往对自己给孩子带来的不良影响浑然不觉。甚至偶尔的一次表态也会让自我怀疑在孩子身上扎根，毁掉他们的未来。男孩子对批评与女孩子一样敏感。总是对他们吹毛求疵，经常性地数落他们，会导致他们怀疑自己，并且因为觉得自己辜负了父母而感到愧疚。如果男孩子没能让他人满意，他会认为自己令人失望。最终，他会觉得自己是个被人嫌弃的窝囊废，尽管他可能将这种情绪掩饰得很好。

家长：

● 每次只批评一种行为，而忽略其他。过分的批评将使你的儿子变得怨恨不平、不愿合作。

● 凸显积极的方面——告诉他你希望他做些什么，选择那么一天，只对他做得好的事情进行评价。

● 别老是看着他，别再对他妄加评论，因为这意味着你试图控制他，不信任他。

● 不要使用羞辱性语言，比如："我哪儿也不会带你去"，"我真希望压根儿就没有生下你"，"你真让我恶心"。

教师：

● 教师的话对孩子的伤害，与其他人并无二致。

● 像批评、取笑、挖苦、嘲笑、大吼大叫和责备，都是对他人的贬低、奚落，会伤害人的感情，使人感到羞愧，贬损他人人格，让人觉得丢脸。它们会削弱人的积极性和士气，无论什么时候都不可能具备正当性。

● 一次消极批评造成的伤害，需要四次“赞赏”才能弥合。

● 变“你不能做什么”为“你可以做什么”。

● 怀疑比最坏的真相更残酷——让学生远离自我怀疑。

译后记

说起来，我大学本科时学的正是青少年教育专业。大学毕业后，也有相当一段时间在做青少年工作，从事青少年教育方面的研究。

不过，决定翻译《自尊男孩手册》和《自尊女孩手册》这两本书，与我的学习和工作经历没有太大关系。作出这个决定，最根本的原因是家有爱女——我想为我当时还不到七岁的女儿蒙蒙做点什么，我想让她为拥有一个虽年近不惑仍然上进而勤奋的父亲感到自豪。

我当然希望女儿能够像我一样刻苦，像我一样明白天道酬勤，付出之后必定会有所收获。但青少年教育专业出身的我，自然不会通过灌输的方式让她被动地接受这样的理念。我愿意用我的实际行动，让她自然地领会我欲告知她的事理。

所以，当从英国回京小住的大学同学白鲜平询问我是否愿意翻译这两本书的时候，我稍作犹豫后，就毅然决定承担起这个光荣而艰巨的任务。说这个任务光荣，是因为它的出发点寄托着我对女儿太多的希冀和承诺；说艰巨，则是因为我已经多年不做翻译，而之前也只是零敲碎打地尝试过一些翻译工作。再考虑到自己身在媒体行业的工作重负，我不知道自己能不能高水平地完成这个任务。

虽然开工之前已经作了充分的思想准备，但这两本书的翻译难度还是远远超乎我的想象。书中充斥着大量的非正式表达，翻译这样的图书，对于非英语国家的人来说，是一件十分棘手和头疼的事情，有的时候，我真有要崩溃的感觉。再有就是那些针对家长和教师的操作建议，常常一条就表达一个独立的意思，彼此之间缺乏必要的逻辑联系和上下文语境，斟酌起来尤感困难。

偏偏我生来就是一个完美主义者，凡事喜欢做到最好，至少要尽到自己的最大努力。就翻译来说，我向来不喜欢一知半解，胡乱猜测原作者的意思。我更不愿意遇到难题绕道走，对不明白的语言点干脆弃之不理。说到底，觉得自己还是一个愿意对自己负责，更愿意对读

者负责的人。为了兑现自己的这一追求和人生承诺，我不得不就书中的语言疑难点四处求教——求教于各种各样的英汉、汉英、英英词典。词典解决不了的，就去求教英语科班专业出身的。英语科班专业的解决不了，就去求教外国人，美国人解决不了的，就去求教与原书作者同籍的英国人……在过去一年多的时间里，我向许多同事、朋友甚至偶然走到一起的人们寻求过帮助，是他们的热情和耐心、支持和鼓励，助我顺利译完了这两本书。

还有许多人在其他一些方面给了我无私的支持和帮助。在这里，我要向所有鼓励、支持和帮助过我的人表达我由衷的谢意。

感谢我的大学同学白鲜平。是她鼓励我重拾翻译，给了我再一次证明自己的机会。在原有简体中文版权失效的情况下，是她以锲而不舍的精神，在高等教育出版社和英国兰登出版集团之间巧妙地穿针引线，最终促成两家出版社在最短的时间内签署了版权使用协议。

感谢高等教育出版社副总编辑龙杰。作为一名资深出版人，她所表现出的超强选题直觉能力让我叹服。这两本书能在高等教育出版社出版，也主要归功于她的选题直觉能力。作为这两本书的三审，龙杰对译稿提出了不少独到而中肯的意见，我对她的敬业精神和专业态度亦深感钦佩。

感谢责任编辑杨晓娟。她逐字逐句，对照原著审读我的译稿，帮我查找译文中的不当之处，和我一起寻求最适合中国人阅读的语言表达方式。她的努力，使译文增色不少。现如今，如此严谨认真的编辑似乎不多见了。

感谢卢勤、陆士桢、孙云晓三位专家对这两本书的鼎力推荐。知心姐姐卢勤的大名如雷贯耳，我虽久仰卢老师大名，却一直未与她有过直接的正面接触。当我通过我的大学同班同学申东提出希望她能为这两本书的出版写点什么的时候，卢老师爽快地答应了我的请求。陆士桢、孙云晓两位老师是我国青少年教育领域卓有成就的知名专家。

他们欣然为我的译作撰写推荐语，是对我的莫大信任，希望我的译笔没有辜负他们的期望。

感谢那些在语言方面给过我支持和帮助的人。包括：英国大使馆文化教育处一秘李嘉德，《北京青年报》记者马宁、朱玲。评论员潘洪其曾通读过《自尊男孩手册》的初译稿，并提出了若干宝贵的意见和建议。我还要感谢2008年9月在我从美国飞回北京的航班上与我一起探讨语言问题的一位美国小伙，他十分耐心地回答我提出的每一个语言问题，让我深切地感受到美国人的友好和热情。

感谢曹春。她是本书的封面设计和版式设计创意者。在这之前，我和她曾有过多次合作。我们合作默契，她非常能够理解我的想法，设计出来的作品常常就是我希望达到的效果。在封面设计方面对本书有过帮助的，还包括王虎、巨琳、陈兴兴等，他们都是我在北京青年报社可爱的同事。

最后，我要感谢我的家人。在这一年多的时间里，因为工作和翻译的双重牵累，我很少有时间送女儿上学、辅导她做功课，也没有多少时间做家务。照顾孩子和做家务的重担，主要落在了我的太太胡滨身上，我对她为我们这个家庭的辛劳付出表示感谢。我还要感谢我的爱女田雨蒙给我的无穷动力。看到她每天都很快乐，看到她每天都有新的进步，看到她还是那样深深地依恋着我这个因为工作和翻译的牵累而无暇照顾她的父亲，我感到由衷地高兴，这也稍稍纾解了一些我对她的歉疚之情。好在这两本书很快就要面世，我又可以抽出更多的时间陪伴她，和她一起成长了……

田科武

2009年3月30日于北京东铁营